



Gesund bleiben



Tagung des Landesprogramms **Bildung und Gesundheit** „Lehrergesundheit“

29. Oktober 2014
9.00 – 16.00 Uhr

Arbeitskreis 2

Training emotionaler Kompetenzen für Lehrkräfte (TEK)

Marcus Eckert (Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg)



Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Schulalltag. Ohne sie ist Schule nicht denkbar. Die Grundidee dieses Workshops besteht darin, dass Stress und unangenehme Emotionen in der richtigen Dosis für viele Situationen nicht nur sehr hilfreich sind –

vielmehr machen sie auch die Würze des Lebens aus. In diesem Workshop lernen Sie, (1) Stress und negative Emotionen zu regulieren (die richtige Dosis finden), (2) für und in problematischen Situationen zu nutzen und (3) diese auch noch zu genießen. Aber kann das auch funktionieren?

Wissenschaftliche Studien zeigen und die Praxis belegt: Es kann funktionieren. Erproben Sie es selbst! Emotionale Kompetenzen sind nicht nur ein wichtiger Überlastungsschutz und Gesundheitsfaktor, sie ermöglichen uns auch ein Stück mehr Selbstbestimmung. Im Training emotionaler Kompetenzen (TEK), einem neuropsychologisch fundiertem Verfahren, lernen Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter einen guten und gesunden Umgang mit emotional schwierigen Situationen.

Dieser Workshop bietet einen Einblick in das Training emotionaler Kompetenzen und fokussiert in Form ausgewählter Inhalte und einiger kleiner Übungen eine direkte Anwendungsmöglichkeit im beruflichen wie privaten Alltag.

Anschrift:

Landesprogramm BuG
Bezirksregierung Münster,
Albrecht-Thaer-Str. 9
(Raum N 1014)
48147 Münster
www.bug-nrw.de

